

11月

東京マインドフルネスセンター スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 10:00~16:00 MBSRリトリート (ようすげ先生)		文化の日	19:00 MBSRクラス7 (ようすげ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス5 (ようすげ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
8			19:00 MBSRクラス8 (ようすげ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス6 (ようすげ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
15 10:00~16:00 MBSRオンライン リトリート (ようすげ先生)				21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス7 (ようすげ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
22	勤労感謝の日			21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス8 (ようすげ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
29						

【プログラム内容】

ヨガ&メディテーション 対面クラス：1時間30分（当面お休み）
オンラインクラス：30分

MBSRは事前に参加申し込みをされた方のみ

【プログラム参加への注意事項】

- ✓ 開始時間に間に合うよう時間に余裕をもっていらしてください。
- ✓ 録音、撮影はご遠慮いただいております。